

Отдел образования администрации Добринского муниципального района
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Жемчужина»
поселка Добринка Липецкой области

Принята на педагогическом совете
Протокол № 3 от 14.08.23

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____ Новиков П.Е.

Приказ № 16-а от 12.09.2023

**Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Плавание для всех».**

Форма обучения: очная.
Место реализации: "ДЮСШ" "Жемчужина". п.Добринка.

Срок реализации программы: 1 год.
Кол-во учебных недель : 42.
Всего академических часов : 168.
Кол-во ч\нед : 4ч.

Тренер - преподаватель:
Казельская Наталия. Ивановна.
1 квалификационная категория.

поселок Добринка Липецкой области

2023 г.

1. Аннотация к рабочей программе.

Плавание-это тот вид спорта, в котором развиваются гармонично все группы мышц одновременно. Это один из самых сложных координационных видов деятельности человека и развивать это физическое качество лучше с детства. Систематические занятия плаванием способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаляют организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям.

Данная программа дает возможность работы с обучающимися, имеющими разный уровень физической подготовленности.

В процессе обучения применяются средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи, а также формировать устойчивый интерес, мотивации к занятиям плаванием и здоровому образу жизни.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, стартовый уровень сложности.

Основу содержания этого уровня составляет: обучение плаванию с помощью максимального числа подводящих и специальных упражнений, с использованием игрового метода.

По данной программе занимаются 2 группы по 15-18 человек. Дети в группах одного возраста 8-9 лет, не имеют разряда по классификации.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 90 минут, по расписанию:

- группа 3-2 вторник, четверг;
- группа 3-3 среда, пятница;

В группы принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний для занятий, при наличии медицинской справки о допуске, на основании заявления родителей.

2. Планируемые результаты освоения программы.

После освоения настоящей программы обучающиеся должны знать:

- правила поведения и технику безопасности на воде;
- правила оказания первой помощи пострадавшему на воде, спасения утопающего;

Обучающиеся должны уметь:

- проплыть в полной координации кролем на груди и на спине 25 м.;
- выполнить спад и ныряние в воду;

3. Содержание программы:

Тема 1.1. Теоретическая подготовка:

- история развития плавания;
- гигиенические и оздоровительные мероприятия;
- режим дня и тренировочный процесс.

Тема 1. 2. Обще развивающие и оздоровительные упражнения на суше и в воде:

- упражнения на координацию движения, гибкость, силу;
- повороты, наклоны туловища, выпады и приседания;
- упражнения с предметами и без предметов для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях;
- скольжение в воде;
- ныряние и погружение под воду.

Тема 1.3. Игры в воде.

- игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды;
- игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде;
- игры с всплыванием и лежанием на воде;
- игры с выдохами в воду;

- игры со скольжением и плаванием;
- игры с прыжками в воду;
- игры с мячом.
- подвижная игра Водное поло.

Тема 1.4. Плавательная подготовка.

- Работа ног при плавании кролем на груди и на спине с различным положением рук;
- Работа рук при плавании кролем на груди и на спине;
- Старты и повороты.
- Полная координация кроль на груди и на спине.

Тема 1.5. Фитнес в воде.

- упражнения с инвентарем (водные палки, водные гантели, плавательные доски)
- упражнения на месте и в движении;
- упражнения на глубокой части бассейна.

Тема 1.6. Диагностика.

- анкетирование, тестирование общефизической и специальной подготовленности;
- мониторинг двигательной активности;
- антропометрическое обследование;

Тема 1.7. Контрольные зачеты.

- плавание отрезков 25 м. в полной координации на груди и на спине;
- выполнение тестов ОФП: прыжок в длину с места, приседания, отжимания, тест на гибкость, бросок набивного мяча.

4.Календарно-тематическое планирование группы №3-2. «Плавание для всех»

№ п.п	Наименование темы.	Кол-во час.	Дата по плану.	Дата по факту.
1. Теоретическая подготовка (2ч.)				
	Санитарно - гигиенические и оздоровительные мероприятия. Режим дня и тренировочный процесс. История развития плавания.	2	1.09.23	
2. Общеразвивающие и оздоровительные упражнения на воде и на суше. (28ч)				
	Упражнения на развитие координации движений, гибкости: повороты, наклоны, выпады.	2	6.09.23	
	Упражнения на развитие силовых качеств: прыжки, отжимания, наклоны корпуса.	2	8.09.23	
	Упражнения с предметами для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях: вращение рук вперед и назад одновременно и попеременно.	2	13.09.23	
	Имитационные упражнения на суше: работа рук и ног при плавании кролем на груди.	2	15.09.23	
	Имитация дыхания в сочетании с работой рук и ног при плавании кролем на груди.	2	20.09.23	
	Нырание и погружение под воду. Игры в воде.	2	6.12.23	
	Скольжение в воде. Игры в воде.	2	8.12.23	
	Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды.	2	13.12.23	
	Скольжение на груди и на спине с различными положениями рук. Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела».	2	15.12.23	
	Скольжение с вращением; скольжение на боку. Игры: «Буравчик», «Стрела».	2	20.12.23	
	Скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами. Игры: «Стрела», «Торпеды»	2	22.12.23	
	Скольжение на груди и на спине под водой. Игры: «Стрела», «Торпеды».	2	27.12.23	
	Скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами. Игры: «Стрела», «Торпеды».	2	29.12.23	
	Скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами. Игры: «Стрела», «Торпеды».	2	5.01.24	
3. Плавательная подготовка.(68ч.)				
	Кроль на груди. Плавание при помощи ног кролем на груди с доской (дыхание произвольное) 25м. Нырание за предметами.	2	18.10.23	
	Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем на груди -10 м.	2	20.10.23	
	Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (одна впереди, другая у бедра) Эстафеты.	2	25.10.23	
	Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (одна впереди, другая у бедра) отрезки 10м. дыхание произвольное.	2	27.10.23	
	Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (одна впереди, другая у бедра) отрезки 10м. с задержкой дыхания.	2	1.11.23	
	Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук: одна впереди, другая у бедра отрезки 10 м. с выдохами в воду.	2	3.11.23	
	Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук отрезки 10м. с ускорением.	2	10.11.23	
	Изучение работы рук стоя на дне бассейна около бортика. С	2	15.11.23	

	передвижением и работой рук как при плавании кролем. Игры на воде: «Плавающие стрелы», «Эстафеты со скольжением.			
	Изучение согласованной работы рук с дыханием при плавании кролем на груди со вспомогательными средствами между ногами на отрезках 10 м. Ныряние за предметами.	2	17.11.23	
	Отработка согласованной работы рук с дыханием при плавании кролем на груди со вспомогательными средствами между ногами на отрезках 10 м. Ныряние за предметами.	2	22.11.23	
	Отработка согласованной работы рук с дыханием при плавании кролем на груди со вспомогательными средствами между ногами на отрезках 10 м. Ныряние за предметами.	2	24.11.23	
	Плавание кролем с полной координацией движений -25 м. Игры и развлечения на воде: «Тяни-толкай», «Гонки с досками», «Кто сделает меньше гребков».	2	29.11.23	
	Плавание кролем с полной координацией движений -25 м. Игры на воде: «Плавающие стрелы», «Гонки с досками», «Слушай сигнал».	2	1.12.23	
	Кроль на спине. Лежа на спине, держась руками за бортик, движения ногами кролем на спине.	2	10.01.24	
	Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием (доска в согнутых руках под головой, перед грудью, в вытянутых руках за головой) 25м.	2	12.01.24	
	Плавание при помощи движений ног на спине, руки вытянуты за головой – 25 м.	2	17.01.24	
	Выполнить гребок одной рукой, вернуться в исходное положение, после паузы – гребок другой рукой.	2	19.01.24	
	Выполнить гребок обеими руками одновременно, после паузы повторить движение 10 м. Игры и развлечения на воде: «Фонтан», «Ромашка».	2	24.01.24	
	Плавание на спине при помощи движений рук, с доской между ногами 10 м. Игры и развлечения на воде: «Плавающие стрелы», «Слушай сигнал».	2	26.01.24	
	Плавание на спине при помощи движений ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Поменять положение рук, непрерывно работая ногами. Игры и развлечения на воде: «Водяная мельница», «Кто сделает меньше гребков».	2	31.01.24	
	Плавание кролем на спине с полной координацией 10м. Игры и развлечения на воде: «Кто сделает меньше гребков».	2	2.02.24	
	Плавание кролем на спине с полной координацией 10м. Игры и развлечения на воде: Эстафеты на воде с предметами.	2	7.02.24	
	Плавание кролем на спине с полной координацией 10м. Игры и развлечения на воде: Подвижные игры на воде.	2	9.02.24	
	Плавание кролем на спине с полной координацией 25м. Игры и развлечения на воде: «Кто сделает меньше гребков».	2	14.02.24	
	Плавание кролем на спине с полной координацией 25м. Игры и развлечения на воде: «Кто сделает меньше гребков».	2	16.02.24	
	Плавание кролем на спине с полной координацией 25м. Игры и развлечения на воде: «Кто сделает меньше гребков».	2	21.02.24	
	Изучение стартов в воду: прыжки в воду с бортика на мелкой части бассейна двумя ногами, спад воду головой вниз с бортика на мелкой части бассейна;	2	5.04.24	
	Прыжки в воду с бортика на глубокой части бассейна двумя ногами, спад воду головой вниз с бортика на глубокой части с бортика.	2	10.04.24	
	Спад в воду со стартовой тумбы головой вниз. Игры и развлечения на воде: «Кто сделает меньше гребков».	2	12.04.24	

	Прыжки в воду «Щучькой» на глубокой части бассейна с бортика. Игры и развлечения на воде: «Плавающие стрелы», «Слушай сигнал».	2	17.04.24	
	Изучение поворотов : поворот кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди.	2	19.04.24	
	Поворот кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди.	2	24.04.24	
	Изучение поворота при плавании кролем на спине.	2	26.04.24	
	Изучение поворота при плавании кролем на спине.	2	27.04.24	
4. Игры в воде. (46 ч.)				
	Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде: достань предметы со дна.	2	22.09.23	
	Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде: достань предметы со дна.	2	27.09.24	
	Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде: достань предметы со дна.	2	29.09.24	
	Игры со скольжением и плаванием: гонки с мячом, эстафетное плавание.	2	4.10.23	
	Игры со скольжением и плаванием: гонки с мячом, эстафетное плавание.	2	6.10.23	
	Игры со скольжением и плаванием: гонки с мячом, эстафетное плавание.	2	11.10.23	
	Игры с прыжками в воду: спады в воду, прыжки в обруч, прыжки через шест.	2	13.10.23	
	Веселые эстафеты на воде с предметами.	2	28.02.24	
	Подвижные игры с мячом на воде.	2	1.03.24	
	Игры с прыжками в воду: спады в воду, прыжки в обруч, прыжки через шест.	2	6.03.24	
	Игры с мячом: пионербол на воде.	2	8.03.24	
	игры с мячом: пионербол на воде, эстафеты с предметами.	2	13.03.24	
	игры с мячом: пионербол на воде, эстафеты с предметами.	2	15.03.24	
	игры с мячом: эстафеты с мячом.	2	20.03.24	
	Изучение игры на воде "Водное поло". Правила техники безопасности.	2	22.03.24	
	Изучение навыков нападения и защиты. Правила соревнований.	2	27.03.24	
	Изучение навыков нападения и защиты. Правила соревнований.	2	29.03.24	
	Изучение и отработка навыков нападения и защиты. Правила соревнований.	2	3.05.24	
	Отработка бросков и передач мяча в игре Правила соревнований.	2	10.05.24	
	Учебная игра. Правила соревнований.	2	22.05.24	
	Изучение навыков нападения и защиты. Правила соревнований.	2	24.05.24	
	Учебная игра. Правила соревнований.	2	29.05.24	
	Учебная игра. Правила соревнований.	2	31.05.24	
5. Фитнес в воде. (16ч.)				
	Развивающие упражнения в воде с инвентарем (водные палки, водные гантели, плавательные доски).	2	5.06.24	
	Развивающие упражнения в воде на месте на мелкой части бассейна.	2	7.06.24	
	Развивающие упражнения в воде на месте на мелкой части бассейна.	2	12.06.24	
	Развивающие упражнения в воде на месте и в движении на мелкой части бассейна.	2	14.06.24	
	Развивающие упражнения в воде в движении на мелкой части бассейна.	2	19.06.24	
	Упражнения на глубокой части бассейна.	2	21.06.24	

	Упражнения на глубокой части бассейна.	2	26.06.24	
	Упражнения на глубокой части бассейна.	2	28.06.24	
6.	Диагностика (4ч.)			
	Анкетирование, тестирование ОФП и СП.	2	10.05.24	
	Антропометрическое обследование. Мониторинг двигательной активности.	2	15.05.24	
7.	Контрольные зачеты. (4ч.)			
	Контрольные упражнения по плаванию.	2	17.05.24	
	Контрольные упражнения по ОФП.	2	21.05.24	

4.Календарно-тематическое планирование группы №3-3., « Плавание для всех»

№ п.п	Наименование темы.	Кол-во час.	Дата по плану.	Дата по факту.
1 Теоретическая подготовка (2ч.)				
	Санитарно - гигиенические и оздоровительные мероприятия. Режим дня и тренировочный процесс. История развития плавания.	2	5.09.23	
2 Общеразвивающие и оздоровительные упражнения на воде и на суше. (28ч)				
	Упражнения на развитие координации движений, гибкости: повороты, наклоны, выпады.	2	7.09.23	
	Упражнения на развитие силовых качеств: прыжки, отжимания, наклоны корпуса.	2	12.09.23	
	Упражнения с предметами для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях: вращение рук вперед и назад одновременно и попеременно.	2	14.09.23	
	Имитационные упражнения на суше: работа рук и ног при плавании кролем на груди.	2	19.09.23	
	Имитация дыхания в сочетании с работой рук и ног при плавании кролем на груди.	2	21.09.23	
	Ныряние и погружение под воду. Игры в воде.	2	7.12.23	
	Скольжение в воде. Игры в воде.	2	12.12.23	
	Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды.	2	14.12.23	
	Скольжение на груди и на спине с различными положениями рук. Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела».	2	19.12.23	
	Скольжение с вращением; скольжение на боку. Игры: «Буравчик», «Стрела».	2	21.12.23	
	Скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами. Игры: «Стрела», «Торпеды»	2	26.12.23	
	Скольжение на груди и на спине под водой. Игры: «Стрела», «Торпеды».	2	28.12.23	
	Скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами. Игры: «Стрела», «Торпеды».	2	30.12.23	
	Скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами. Игры: «Стрела», «Торпеды».	2	2.01.24	
3. Плавательная подготовка.(68ч.)				
	Кроль на груди. Плавание при помощи ног кролем на груди с доской (дыхание произвольное) 25м. Ныряние за предметами.	2	19.10.23	
	Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем на груди -10 м.	2	24.10.23	
	Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (одна впереди, другая у бедра) Эстафеты.	2	26.10.23	
	Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (одна впереди, другая у бедра) отрезки 10м. дыхание произвольное.	2	31.10.23	
	Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (одна впереди, другая у бедра) отрезки 10м. с задержкой дыхания.	2	2.11.22	
	Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук: одна впереди, другая у бедра отрезки 10 м. с выдохами в воду.	2	7.11.23	
	Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук отрезки 10м. с ускорением.	2	9.11.23	
	Изучение работы рук стоя на дне бассейна около бортика. С	2	14.11.23	

	передвижением и работой рук как при плавании кролем. Игры на воде: «Плавающие стрелы», «Эстафеты со скольжением.			
	Изучение согласованной работы рук с дыханием при плавании кролем на груди со вспомогательными средствами между ногами на отрезках 10 м. Ныряние за предметами.	2	16.11.23	
	Отработка согласованной работы рук с дыханием при плавании кролем на груди со вспомогательными средствами между ногами на отрезках 10 м. Ныряние за предметами.	2	21.11.23	
	Отработка согласованной работы рук с дыханием при плавании кролем на груди со вспомогательными средствами между ногами на отрезках 10 м. Ныряние за предметами.	2	23.11.23	
	Плавание кролем с полной координацией движений -25 м. Игры и развлечения на воде: «Тяни-толкай», «Гонки с досками», «Кто сделает меньше гребков».	2	28.11.23	
	Плавание кролем с полной координацией движений -25 м. Игры на воде: «Плавающие стрелы», «Гонки с досками», «Слушай сигнал».	2	5.12.23	
	Кроль на спине. Лежа на спине, держась руками за бортик, движения ногами кролем на спине.	2	9.01.24	
	Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием (доска в согнутых руках под головой, перед грудью, в вытянутых руках за головой) 25м.	2	11.01.24	
	Плавание при помощи движений ног на спине, руки вытянуты за головой – 25 м.	2	18.01.24	
	Выполнить гребок одной рукой, вернуться в исходное положение, после паузы – гребок другой рукой.	2	23.01.24	
	Выполнить гребок обеими руками одновременно, после паузы повторить движение 10 м. Игры и развлечения на воде: «Фонтан», «Ромашка».	2	25.01.24	
	Плавание на спине при помощи движений рук, с доской между ногами 10 м. Игры и развлечения на воде: «Плавающие стрелы», «Слушай сигнал».	2	30.01.24	
	Плавание на спине при помощи движений ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Поменять положение рук, непрерывно работая ногами. Игры и развлечения на воде: «Водяная мельница», «Кто сделает меньше гребков».	2	1.02.24	
	Плавание кролем на спине с полной координацией 10м. Игры и развлечения на воде: «Кто сделает меньше гребков».	2	6.02.24	
	Плавание кролем на спине с полной координацией 10м. Игры и развлечения на воде: Эстафеты на воде с предметами.	2	8.02.24	
	Плавание кролем на спине с полной координацией 10м. Игры и развлечения на воде: Подвижные игры на воде.	2	13.02.24	
	Плавание кролем на спине с полной координацией 25м. Игры и развлечения на воде: «Кто сделает меньше гребков».	2	15.02.24	
	Плавание кролем на спине с полной координацией 25м. Игры и развлечения на воде: «Кто сделает меньше гребков».	2	20.02.24	
	Плавание кролем на спине с полной координацией 25м. Игры и развлечения на воде: «Кто сделает меньше гребков».	2	22.02.24	
	Изучение стартов в воду: прыжки в воду с бортика на мелкой части бассейна двумя ногами, спад воду головой вниз с бортика на мелкой части бассейна;	2	4.04.24	
	Прыжки в воду с бортика на глубокой части бассейна двумя ногами, спад воду головой вниз с бортика на глубокой части с бортика.	2	9.04.24	
	Спад в воду со стартовой тумбы головой вниз. Игры и развлечения на воде: «Кто сделает меньше гребков».	2	11.04.24	

	Прыжки в воду «Щучькой» на глубокой части бассейна с бортика. Игры и развлечения на воде: «Плавающие стрелы», «Слушай сигнал».	2	16.04.24	
	Изучение поворотов : поворот кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди.	2	18.04.24	
	Поворот кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди.	2	23.04.24	
	Изучение поворота при плавании кролем на спине.	2	25.04.24	
	Изучение поворота при плавании кролем на спине.	2	30.04.24	
4. Игры в воде. (46 ч.)				
	Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде: достань предметы со дна.	2	21.09.23	
	Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде: достань предметы со дна.	2	26.09.23	
	Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде: достань предметы со дна.	2	28.09.23	
	Игры со скольжением и плаванием: гонки с мячом, эстафетное плавание.	2	5.10.23	
	Игры со скольжением и плаванием: гонки с мячом, эстафетное плавание.	2	10.10.23	
	Игры со скольжением и плаванием: гонки с мячом, эстафетное плавание.	2	12.10.23	
	Игры с прыжками в воду: спады в воду, прыжки в обруч, прыжки через шест.	2	17.10.23	
	Веселые эстафеты на воде с предметами.	2	22.02.24	
	Подвижные игры с мячом на воде.	2	5.03.24	
	Игры с прыжками в воду: спады в воду, прыжки в обруч, прыжки через шест.	2	7.03.24	
	Игры с мячом: пионербол на воде.	2	12.03.24	
	игры с мячом: пионербол на воде, эстафеты с предметами.	2	14.03.24	
	игры с мячом: пионербол на воде, эстафеты с предметами.	2	19.03.24	
	игры с мячом: эстафеты с мячом.	2	21.03.24	
	Изучение игры на воде "Водное поло". Правила техники безопасности.	2	26.03.24	
	Изучение навыков нападения и защиты. Правила соревнований.	2	28.03.24	
	Изучение навыков нападения и защиты. Правила соревнований.	2	1.04.24	
	Изучение и отработка навыков нападения и защиты. Правила соревнований.	2	2.05.24	
	Отработка бросков и передач мяча в игре Правила соревнований.	2	7.05.24	
	Учебная игра. Правила соревнований.	2	23.05.24	
	Изучение навыков нападения и защиты. Правила соревнований.	2	28.05.24	
	Учебная игра. Правила соревнований.	2	30.05.24	
	Учебная игра. Правила соревнований.	2	4.06.24	
5. Фитнес в воде. (16ч.)				
	Развивающие упражнения в воде с инвентарем (водные палки, водные гантели, плавательные доски).	2	6.06.24	
	Развивающие упражнения в воде на месте на мелкой части бассейна.	2	11.06.24	
	Развивающие упражнения в воде на месте на мелкой части бассейна.	2	13.06.24	
	Развивающие упражнения в воде на месте и в движении на мелкой части бассейна.	2	18.06.24	
	Развивающие упражнения в воде в движении на мелкой части бассейна.	2	20.06.24	
	Упражнения на глубокой части бассейна.	2	25.06.24	

	Упражнения на глубокой части бассейна.	2	27.06.24	
	Упражнения на глубокой части бассейна.	2	29.06.24	
6. Диагностика (4ч.)				
	Анкетирование, тестирование ОФП и СП.	2	9.05.24	
	Антропометрическое обследование. Мониторинг двигательной активности.	2	14.05.24	
7. Контрольные зачеты. (4ч.)				
	Контрольное упражнения по плаванию.	2	16.05.24	
	Контрольное упражнения по ОФП.	2	21.05.24	